

Правила поведения при задымлении и смоге

Аномально жаркая погода и смена направления ветра в пожароопасный период приводят к неожиданным задымлениям на территории города. Чтобы сезон лесных пожаров прошёл с минимальным ущербом для здоровья, сотрудники Центра медицинской профилактики рекомендуют соблюдать следующие правила поведения при смоге:

- по возможности вывезти из задымлённой территории детей, пожилых людей и граждан, страдающих хроническими заболеваниями сердца и дыхательных путей;

- избегать длительного пребывания на улице детей и беременных женщин;

- окна квартиры или офиса держать закрытыми в ночные и утренние часы (утром особенно велика концентрация вредных веществ в воздухе);

- открытые окна или форточки обязательно завешивать мокрой марлей или любым другим тонким полотном;

- по возможности не пользоваться общественным и личным транспортом;

- сократить физическую активность;

- при отсутствии аллергии следует пить поливитамины против отравления продуктами горения;

- при сильной задымлённости необходимо применять средства индивидуальной защиты (респираторы, марлевые и медицинские маски). Для более надёжной защиты от вредных частиц, содержащихся в дыме, маски и повязки рекомендуется периодически смачивать в воде;

- людям, страдающим хроническими заболеваниями, заболеваниями сердца и дыхательных путей не следует сокращать дозировку лекарственных препаратов, при ухудшении самочувствия незамедлительно обратиться к врачу;

- людям с повышенным давлением крайне необходимо измерять его не менее 2-х раз в день; в экстренных случаях обратиться за помощью к медикам;

- необходимо всячески повышать влажность в квартире (пользоваться бытовыми увлажнителями и очистителями воздуха, кондиционерами, чаще делать влажную уборку, перед вентиляторами ставить воду, лёд);

- при сильной задымлённости воздуха следует носить лёгкую одежду из натуральных тканей, чаще принимать прохладный душ, систематически полоскать горло и промывать нос;

- рекомендуется воздержаться от курения, распития алкогольных напитков;

- в качестве профилактики возникновения последствий влияния смога на дыхательные пути, полезно посещать бассейн, делать дыхательную гимнастику;

- при сильном недомогании, бессоннице, возникновении кашля во время смога в городе, необходимо как можно скорее обратиться к врачу.